



**THE
DOCTORS
DIET**

Dear Rawan Amer Fadda

Here's Your Weekly Food Menu Programm

Daily Meals	28-09-2023 -- Thursday
فطور	رفائق البيض المحشية مع الخضار: (بيض، جرجير، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون)
فطور	(فراولة (5 حبات متوسطة الحجم
غداء	صينية افخاذ الدجاج المقلي بزيت الزيتون مع الخضار المشوية (بروكلي + كوسا + فطر طازج + بندورة طازجة + ملح + فلفل اسود)
عشاء	شورية البندورة والكوسا (بندورة، كوسا، فلفل حلو (اخضر، بودرة بصل، ملح، فلفل اسود، زيت زيتون)
Daily Meals	29-09-2023 -- Friday
فطور	بيض مخفوق بدون خضار (بيض + زيت زيتون + ملح + فلفل اسود)
فطور	(مكسرات نية (3-5 حبات
غداء	(بدون اضافة ماجي (صدور دجاج مع سبانخ)
عشاء	(متبل كوسا مع زيت الزيتون (بدون اضافة لبن
Daily Meals	30-09-2023 -- Saturday
فطور	جينة حلوم
فطور	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون
غداء	شاورما الدجاج فرط
عشاء	شورية البروكلي والزهرة مع الكريمة (بروكلي، زهرة، مرقة الدجاج، كريمة المراعي، جينة تشيدر (مبروشة، ملح، معلقة زيت زيتون)
Daily Meals	01-10-2023 -- Sunday
فطور	جينة فيتا
فطور	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون
غداء	(صدور دجاج مع ملوخية (بدون اضافة ماجي
عشاء	(متبل بيتنجان مع زيت زيتون (بدون اضافة لبن
Daily Meals	02-10-2023 -- Monday
فطور	جينة ايدام
فطور	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون
غداء	دجاج مع الفطر والبارميزان (زيت زيتون+أفخاذ الدجاج+فطر+كريمة خفق المراعي قليله الكارب+جينة (بارميزان+بقدونس
عشاء	(مكسرات نية (3-5 حبات
Daily Meals	03-10-2023 -- Tuesday
فطور	لبنة مع زيت زيتون
فطور	بيض مخفوق بدون خضار (بيض + زيت زيتون + ملح + فلفل اسود)

غداء	دجاج محشي جينة بصوص البيستو (دجاج مسحب, جين موزاريللا,بابريكا, اوريجانو,ملح,صوص البيستو,زبدة, (كريمة طيخ المراعي,ملعقه صغيره فلفل اسود, ثوم (خبز السبانخ والبيض): (بيض, سبانخ, ملح, فلفل اسود
عشاء	
Daily Meals	04-10-2023 -- Wednesday
فطور	جينة قشقوان
فطور	بيض مقلي عيون بالزيت الزيتون
غداء	دجاج مشوي مع الخضار (بروكلي +كوسا + فطر + (ملح + فلفل اسود + زيت زيتون
عشاء	عصير الليمون الأخضر والخيار (شرائح الخيار, السبانخ, (عصير الليمون